

HIGIENE PESSOAL

A Higiene Pessoal é fundamental para nos mantermos saudáveis física e psicologicamente.

O corpo limpo ajuda-nos a ter saúde e auto estima, a gostar de nós!

Existem rotinas diárias que não devemos esquecer!



HIGIENE ORAL

Quantas vezes devemos lavar os dentes ao dia?

(risca as opções incorretas)

Nenhuma

Uma

Três

EXPERIÊNCIA

Simular a Higiene oral com o modelo da boca.



PARA UMA BOCA SAUDÁVEL

ESCOVA

Esta deve ser macia e que se encaixe bem no formato dos teus dentes, escolhe uma que tenha também uma aplicação para limpares a língua.

MOVIMENTOS CIRCULARES

Lavar os dentes é como se estivesses a "pentear" os dentes, escova com movimentos circulares, de cima para baixo. Lava quer na parte interior do maxilar como na exterior. Não esfregues com brutidão, assim podes magoar a tua gengiva (Sabias que se tiveres uma gengiva com feridas, tens geralmente um hálito pior?)

LÍNGUA

Esfregar a língua é importante para removeres as bactérias acumuladas, muitas vezes são elas as responsáveis pelo teu mau hálito.

FIO DENTAL

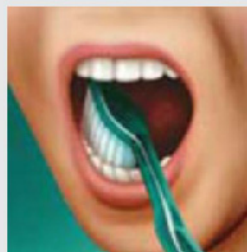
Passa o fio por entre os dentes, o objetivo disto é remover a placa bacteriana.

ENXAGUAR

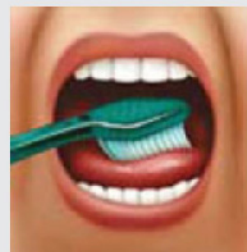
Depois de lavares os dentes ou imediatamente após consumires alimentos ou bebidas que possam manchá-los enxagua a tua boca com água.



Segure a escova em um ângulo de 45 graus e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.



Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha e a face interna dos dentes, e a superfície usada para mastigar.



Com movimentos suaves, escove também a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

HIGIENE DAS MÃOS

Quantas vezes devemos lavar as mãos?
(selecciona a opção correta)



- Devemos lavar as mãos antes e depois das refeições
- Devemos lavar as mãos antes de ir para a cama
- Devemos lavar as mãos uma vez ao dia

EXPERIÊNCIA

Simular a lavagem das mãos.



HIGIENE DO CORPO

Quantas vezes devemos tomar banho por semana?
(selecciona a opção correta)

- Devemos tomar um duche todos os dias
- Devemos tomar banho uma vez por semana
- Devemos tomar duche todos os dias e lavar o cabelo pelo menos 2 x por semana

EXPERIÊNCIA

Simular o banho, produtos de higiene necessários, etc...



HIGIENE ALIMENTAR

“Que o teu alimento seja o teu remédio e que o teu remédio seja o teu alimento!”

A higiene alimentar é muito importante, porque se não lavarmos bem os alimentos podemos contrair doenças, algumas delas até perigosas. E devemos lavar sempre os alimentos com água potável.

EXPERIÊNCIA

Vamos utilizar a maçã para fazer a nossa experiência:

- Será distribuída uma maçã a cada criança.
- Cada criança deve lavar a sua maçã com água potável e começar a comer.
- Depois de ingerir a maçã devem preencher a tabela abaixo.
- No fim deve realizar a higiene oral.

(pinta as opções corretas)

DOCE	SALGADA	ÁCIDA
VERDE	VERMELHA	AMARELA
ARREDONDADA	QUADRADA	SEM FORMA
SEM CHEIRO	PERFUMADA	CHEIRO DESAGRADÁVEL
LISA	ÁSPERA	RUGOSA



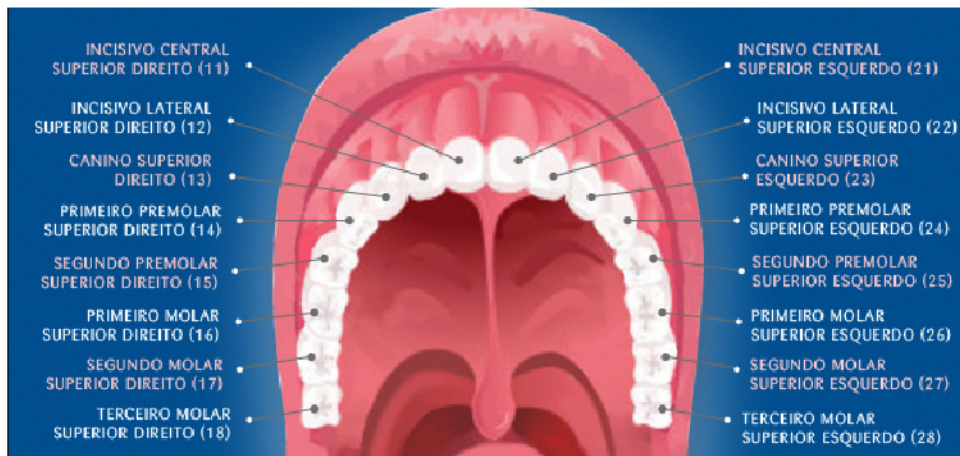


ESQUEMA DA DENTIÇÃO

Para comer a maçã foi necessário utilizar os teus dentes!

Os nossos dentes são muito especiais! Temos dentes para cortar, rasgar e para mastigar a comida!

Observa o esquema:



Pinta os dentes que utilizaste para comeres a maçã.

